

Как обычно, в первую очередь породите правильную альтруистическую мотивацию: «Для того чтобы принести благо всем живым существам пусть я достигну состояния будды, и с этой целью я сегодня получаю учение по «Бодхичарьяаватаре». Пусть я буду искренне применять в повседневной жизни то учение, которое получаю, и достигну состояния будды на благо всех живых существ». Восьмая глава, посвященная совершенству сосредоточения, это очень важный фундамент для достижения состояния будды.

Сейчас я продолжу учение. Я не буду торопиться, чтобы побыстрее закончить текст, на это потребуется время. Слишком быстро мы его не закончим. Если духовный наставник приезжает и передает общие учения (так бывает в Европе, России), то вы можете подумать, что вы понимаете это учение, но в действительности у вас не появляется понимания. Потому что у вас возникает лишь грубое понимание. Немного отсюда, немного оттуда, но по-настоящему механизма вы не понимаете. Поэтому очень важно знать подробности в отношении устранения привязанности, очень важно знать всё это в деталях.

Мы закончили рассматривать препятствия, беспокоящие факторы, мешающие развитию концентрации. Теперь мы переходим к рассмотрению благоприятных условий – это когда посредством видения достоинств вы пребываете в уединении. Это благоприятное условие. Если вы устраняете препятствия к развитию однонаправленного сосредоточения и создаете все благоприятные условия для пребывания в уединении, то у вас появляется шанс развить однонаправленную концентрацию. Это очень важно. В «Ламриме» лама Цонкапа говорит о шести благоприятных условиях. Если вы упустите хотя бы одно из этих шести благоприятных условий, то, как говорил Атиша, вы можете медитировать даже тысячу лет, но не сможете развить однонаправленное сосредоточение.

Из шести благоприятных условий одно – это внешнее благоприятное условие. Остальные пять – это внутренние благоприятные условия. Внешние благоприятные условия, обладающие пятью характеристиками, у нас уже есть на Байкале. Это то, что вам могут создать другие люди. Что касается пяти внутренних благоприятных условий, то из них первое – это удовлетворённость. Почему у вас нет удовлетворённости? Из-за привязанности. Если вы устраните привязанность к внутренним живым существам и к внешним материальным объектам, в этом случае удовлетворённость проявится сама собой.

Следующее – иметь меньше желаний. Это также то, чего вы добиваетесь посредством уменьшения привязанности, когда вы рассматриваете недостатки привязанности и недостатки объекта привязанности. Это поможет вам уменьшить желания. В особенности, мирские желания, которые называются нездоровыми желаниями. Третье благоприятное условие – иметь меньше концептуальных мыслей. Здесь позже автор подробно объяснит то, каким образом можно уменьшить количество концептуальных мыслей. То, что кратко объясняет лама Цонкапа в отношении развития шести благоприятных условий, здесь автор рассматривает более подробно.

Благоприятное условие, когда посредством рассмотрения достоинств вы пребываете в уединении, эта тема рассматривается в трёх частях. Первое – развитие приятного чувства от пребывания в уединении. Это первый очень важный момент. Когда вы развиваете это чувство приятия к пребыванию в уединении, в действительности оно на самом деле присутствует, в уединении пребывать очень приятно. Вы думаете, что приятно находиться в кругу большого количества людей, но в действительности в этом нет ничего приятного. По-настоящему приятно пребывать в уединении. Когда вокруг много людей, они поют, танцуют, дерутся, начинают плести интриги, говорить что-то плохое друг о друге – это неприятно. Что там может быть приятного? Приятно находиться в тихом месте, слушать пение птиц. Быть в тишине, не слышать ни единого плохого слова. Омрачения не

возрастают, вы не думаете: «Он так сказал, они это сказали». Это счастье! Итак, первое – это развитие приятного чувства в отношении пребывания в уединении.

Второе – отбрасывание причины неприятного отношения к пребыванию в уединении. Здесь есть определенное недопонимание и также привязанность. Это причины, из-за которых вам не нравится пребывание в уединении. Например, если вы к чему-то привязаны, то вы начнете думать: «Когда же я приеду в Москву, тогда я буду счастливым». Вы сидите в ретрите, как в тюрьме, думаете о том, когда ваш ретрит закончится. Поэтому второе, что здесь объясняет автор, это устранение причин от неприятия пребывания в уединении.

Третье – это непосредственно наставления по пребыванию в уединении. Это очень важно. Когда вы не просто однажды услышали об этом, когда вы обдумываете это снова и снова и развиваете убежденность, тогда уже никто не сможет удержать вас от пребывания в уединении в горах. Вы можете подумать: «Я буду работать, но в будущем я уйду в уединенное место для развития ума».

Теперь, первое. Развитие приятного чувства по отношению к пребыванию в уединении объясняется в четырёх частях. Первое – размышление об окружающей среде в вашем уединённом месте и развитие приятного чувства. Вы думаете о компании, которая присутствует в вашем уединенном месте, и так развиваете приятное чувство по поводу пребывания в уединении. Второе – вы обдумываете свойства места, где вы пребываете в уединении. Третье – вы размышляете об имуществе, которым обладаете, и также развиваете желание пребывать в уединении. Здесь не говорится о каком-то большом количестве имущества, которым вы обладаете, наоборот, говорится, что лишь с очень небольшим имуществом вы с удовольствием будете пребывать в уединении. Вы пребываете в уединении с очень немногим, лишь с самым необходимым для вашего выживания, и вы гордитесь этим, вы думаете: «Я могу жить даже с таким количеством вещей. Как здорово, нет большого количества вещей, не надо мыть много посуды, не надо готовить много еды, не надо много убираться». Поэтому Миларепа говорил: «У меня нет жены, поэтому я счастлив, у меня нет бизнеса, поэтому я счастлив, у меня нет омрачений, и это делает меня еще более счастливым». В действительности существует очень много таких вещей, не имея которых, вы становитесь счастливы. Чаще всего вы думаете, что станете счастливыми, если обретёте побольше каких-либо объектов. Но тогда у вас не будет удовлетворённости, а будет желание копить всё больше и больше.

О чем учил Будда? О том, что вы можете обрести безупречное счастье, благодаря отсутствию чего либо. Это называется «пресечением». Если действительно возможно обрести безупречное счастье, благодаря пресечению чего-либо, то это счастье будет постоянно, потому что пресечение чего-либо всегда будет. Если ваше счастье зависит от каких-то факторов, которые не являются пресечением, то даже солнце однажды погаснет, когда закончится газ. Если нечто зависит не от пресечения, то, в конце концов, оно закончится. Поэтому теория нирваны, которую объяснял Будда, заключается в том, что вы можете достичь нирваны посредством пресечения омрачений, и это будет вечным счастьем. Никто из учёных в прошлом никогда не давал таких объяснений, что вечного счастья можно достичь посредством пресечения омрачений, это объяснил только Будда. Это относится не только к омрачениям, но и к множеству других вещей, и если у вас их становится меньше, ровно настолько вы становитесь всё более и более счастливым.

Четвёртое – благодаря той установке, которой вы придерживаетесь в уединении, вы развиваете приятное чувство. Объясняются эти четыре главы. Когда вы будете обдумывать эти четыре положения, это поможет вам взрастить приятное чувство по поводу пребывания в уединении. Такое вдохновение является очень важным. В будущем благодаря такому вдохновению вы сможете пребывать в уединении и развить шаматху. Что касается великих

футболистов нашего времени, то они не возникли откуда-то из пространства. Вначале, когда они были детьми, им нравилось смотреть футбол. Они смотрели футбол и вдохновенно думали: «Пусть в будущем я смогу так же играть в футбол, как Рональдо, как Месси». Потом они клали на видное место фото Месси. Они принимали в нем прибежище. Потом они сами становились футболистами. Когда есть вдохновение, можно преодолеть, принять любые трудности. Вдохновение – это очень, очень важно для развития энтузиазма. Когда у вас есть вдохновение, вы с удовольствием занимаетесь тем, чем хотите.

Первое – вы обдумываете компанию, которая вас окружает в уединенном месте:

«Деревья, олени и птицы  
Не говорят дурного.  
Когда же я поселюсь среди них,  
С кем дружить – услада?»

В уединённом месте вас окружают птицы, красивые животные. Животные вам не завидуют. Животные не знают, как распускать сплетни, не говорят ни о какой чепухе с вами. Поэтому вашим ушам очень приятно. Компания у вас есть, вокруг вас очень много живых существ. Они вам не мешают. Когда рядом человек, он что-то постоянно говорит, мешает. У людей есть мысли, но нет хороших мыслей. Все мысли основаны на омрачениях. Тогда лучше находиться рядом с животными, у которых нет никаких мыслей. Если есть хорошие полезные мысли, тогда, конечно, можно разговаривать. Но в большинстве разговоров с людьми нет смысла, обсуждаются только нехорошие мысли. Только желание повлиять на то, что думают другие, чтобы их контролировать. Люди хотят повлиять друг на друга, потом плетут интриги, что он такой-сякой, они такие-сякие. Потом начинается деление людей на друзей и врагов. Мы делим людей по национальным, по религиозным признакам. В уединении вы не думаете о принадлежности к религии, вы просто хотите стать добрым, хорошим человеком, хотите иметь здоровый ум. Это очень счастливое состояние. Вы развиваете желание: «Пусть в будущем я смогу пребывать в такой компании». Находиться в тишине, много не разговаривать, ни от кого нет сплетен, в тишине для ушей. Вас будут окружать чистые, скромные живые существа, не будет зависти, высокомерия. Вам будет легко развивать свой ум.

Следующее относится к месту:

«Когда же я поселюсь в пещере,  
В заброшенном храме или у комля древа,  
Не оглядываясь назад  
И не зная привязанности?»

Когда же я поселюсь на просторах  
Первозданных земель, никому не принадлежащих,  
Отдыхая и блуждая,  
Где мне заблагорассудится?»

Когда же я смогу поселиться в таком месте, как пещера, где никто не будет бороться за обладание чем-либо? Или пусть это будет заброшенный дом, который никому не нужен, пусть я смогу пребывать в нём и развивать сосредоточение. Поскольку никого не интересуют эти пещеры, заброшенные дома, то и у вас тоже к ним не будет привязанности, в любой момент вы сможете оставить их и перейти в какую-нибудь другую пещеру. Не иметь привязанности ни к какому дому – это невероятная свобода. Вы сможете отправиться в

любое место и медитировать там, не имея никакой собственности и своего дома. «Пусть я смогу пребывать в таком месте в будущем», – такое вдохновение иметь очень важно.

Миларепа говорил: «Я, йогин Миларепа, всю жизнь медитировал в горах. Если я умру, то никто не будет переживать о моём трупе. Тогда я, йогин Миларепа, исполню свои желания». Всегда идут отрицания: не будет этого, не будет того, то есть никто не будет заботиться о моём теле, никто не будет плакать над моим телом – тогда мои желания сбудутся. Вы думаете наоборот: «Пусть, когда я умру, сделают большую статую в форме моего тела, пусть все меня запомнят, пусть будут плакать обо мне. Что же мне для этого сделать?» Это глупо. Если вы умрёте, какой толк от вашей статуи? Для чего это полезно? Ум ненормальный, вы говорите, что если после смерти поставят вашу статую, то вам будет хорошо. Вы думаете, что если люди решат, что вы герой, вы умерли как герой, то это будет хорошо. В этом нет ничего полезного. Лучше, если вас никто не замечает. Самое главное – вам внутри нужно иметь богатый материал, он будет помогать вам жизнь за жизнью. Помогать людям не обязательно громко и шумно. Самая лучшая помощь живым существам – это как масло на бумаге. Если вы уроните одну каплю масла на бумагу, масло тихо впитается. Когда масло растечется по бумаге, никто не сможет это остановить. Такой путь – тихий, спокойный, развивать себя тихо и спокойно, создавать стратегию помощи другим, тогда в вашей жизни есть смысл. Это не должно быть как огонь от бумаги, когда за пять минут это пламя прогорает быстро, но быстро и заканчивается.

Следующее – через рассмотрение имущества развитие приятного чувства:

«Когда же буду я жить без страха,  
Ничего не имея, кроме чаши для подаяний,  
Облачась в одежды, которыми вор не прельстится,  
И не заботясь о теле?»

Такие мысли делают ваш ум очень сильным. Психологически это очень полезно: «Я буду жить в брошенном доме или в пещере, где никто не хочет жить. В таком месте я буду заниматься медитацией. Даже если я умру, моё тело – это труп, о моём теле никто не позаботится». Зачем нужно, чтобы кто-то приходил, забирал ваше тело, проводил специальный ритуал? Это не нужно. Вы сами ко всему подготовитесь. Так должен практиковать йогин. Если вы так думаете, то сможете пребывать в горах или в уединённом месте. И благодаря такому образу мышления будете испытывать удовольствие от этого. Это полностью противоположно тому, о чём вы думаете в повседневной жизни. Сегодня я говорю вам нечто полностью противоположное тому, о чём вы обычно думаете в жизни. Но это нелегко, вам необходимо знать полный механизм того, как все эти вещи взаимосвязаны, и тогда вы сможете жить с такой философией. Тогда вы сможете жить очень просто, имея лишь самое необходимое, и заниматься развитием ума. Тогда вы поймёте, что для развития ума вам не требуется большого количества мирских вещей. Мастера Кадампа говорили: «Мне не нужно ничего, для развития ума мне нужно только одно – это внимательность. Если у меня будет внимательность, то это самое главное».

«Когда же буду я жить без страха,  
Ничего не имея, кроме чаши для подаяний,  
Облачась в одежды, которыми вор не прельстится,  
И не заботясь о теле?»

Развивайте такое чувство, что вы живёте с таким имуществом, которое больше никому не нужно: «Пусть это будет чаша для подаяний, одежда, которую выбрасывают люди, её я

постираю, и буду использовать. Без страха, как лев, пусть я смогу жить такой простой жизнью». Это очень важно. Если вы научитесь тому, как жить простой жизнью, то вы будете счастливы везде. Даже если у вас не будет работы, вы будете счастливы. Работы нет – хорошо, можно заниматься практикой, развивать ум.

Что касается полностью посвященного монаха – гелонга, то значение слова «гелонг»: «ге» – это добродетель, «лонг» – нищенство, то есть когда вы просите подавание. Что означает такое добродетельное нищенское существование? «Добродетель» означает, что всё, что вы делаете – только копите добродетели, развиваете благие качества ума, то есть занимаетесь только добродетельной деятельностью. Чем вы занимаетесь? Только добродетельной деятельностью, то есть накапливаете добродетели и благие качества ума. Далее возникает вопрос, что если всё, чем вы занимаетесь – это только добродетель, то, как же вы сможете жить в этой жизни, как вы себя прокормите? Тогда говорится – это нищенское существование, попрошайничество. Вы просите людей поделиться с вами едой для выживания и медитируете. Вы выходите, просите подавание для выживания и затем медитируете. Это значение названия полностью посвященного монаха. Если вы хотите быть настоящими монахами традиции Будды Шакьямуни, в этом случае в отношении деятельности вам нужно заниматься только одним – это накапливать добродетели. Как вы получаете средства к существованию? Вы просите милостыню.

О йогинах, которые медитируют в горах, в Тибете есть такая поговорка: если йогин не спустится с горы, то еда сама поднимется к нему в горы. Это правда. Во многих странах люди страдают от нехватки еды, умирают от голода. В Тибете в прошлом многие йогины ничем не занимались, кроме медитации в горах, но при этом нет, ни одной такой истории, что кто-то из йогинцев умер от голода. Это благодаря посвящению Будды. Будда говорил: «Пусть в будущем мои ученики, последователи, когда они будут искренне практиковать Дхарму и медитировать, пусть они никогда не умрут от голода. Все защитники Дхармы, вам нужно взять на себя за это ответственность». Поэтому, когда вы пребываете в горах и медитируете, там также есть множество существ, не людей, которые заботятся о вас. Поэтому не беспокойтесь. Вы можете подумать: «Как же я смогу заниматься только медитацией, может быть, я умру с голода», но это невозможно.

Когда я медитировал в горах Дхарамсалы, один из моих друзей, который медитировал в горах дольше, чем я, рассказал мне, что однажды он поднялся на очень высокую гору, где всё засыпало снегом, и он не знал, как спуститься. Еда у него закончилась. Он сказал: «Если я умру, это не имеет значения, я умру, практикуя Дхарму, но не спущусь с горы, я не прекращу свою практику». Он продолжал медитировать. Однажды к нему пришёл человек с мешком цампы и маслом, и отдал ему все это. Он задумался: как же этот человек мог к нему прийти? Он наблюдал за ним, тот в свою очередь немного спустился и исчез. Такое по-настоящему происходит. Поэтому, если вы будете медитировать, то не переживайте о своём теле, не заботьтесь, чтобы оно не умерло.

Для начинающих, поскольку у нас слабые заслуги, очень важно, чтобы люди нам помогали с созданием условий. В России, на Байкале, кто бы ни медитировал, я удостоверюсь, что никто не умрёт с голоду. Если не люди не позаботятся о практикующих, то о них позаботимся мы, люди. Когда есть так много людей, зачем нужно зависеть от не людей? Они иногда приходят, иногда не приходят. Я тоже не имею сильной надежды на не людей. Я думаю: если я буду медитировать, принесут сахьюсаны цампу или не принесут? Это случается редко, один или два раза. Зачем зависеть от такого? Мы сами для себя опора. Кто-то медитирует, а кто-то ему помогает, потом вы меняетесь местами. Мы можем помогать друг другу, не надо зависеть от не людей. Если человек не может помочь в какой-то ситуации, тогда могут помочь защитники Дхармы. У них свои способности убирать тонкие

препятствия, от этого мы, люди, не можем защитить. Пусть они защищают в соответствии со своей профессиональной ориентацией, а принести грубую человеческую пищу – для них это очень трудно. То, что они не могут легко сделать, дается им нелегко, тяжело. Поэтому, что может сделать человек, пусть делает человек. То, чего не могут сделать люди, пусть делают защитники Дхармы. Пусть они убирают тонкие препятствия, болезни, они могут защищать от разных вещей.

Четвёртое: посредством установки – развитие приятного чувства по поводу пребывания в уединении. Это следующие четыре строки:

«Когда же пути меня приведут на кладбище,  
Где я сумею сравнить  
Свое тело, подверженное распаду,  
С прочими трупами?»

С такой установкой, с таким отношением вам нужно медитировать, пребывать в уединении. Когда вы отправляетесь на кладбище, когда видите лежащие мёртвые тела, трупы, вам нужно понимать: «Однажды моё тело станет таким же. На моем теле не будет ни кожи, ни плоти, это будет просто скелет». В настоящий момент у вас есть кожа, толстый слой мяса. Вы моете кожу, используете много косметики. Покупаете красивую одежду, дорогие духи. Вы как будто сошли с ума, вы так много делаете-делаете. Вы как обезьяна, которая половину морды накрашила желтым, а половину красным. Она закончила свои дела, но не сделала ничего особенного. Потом тело станет трупом. Даже мяса и кожи не останется. О вещах, которые на сто процентов однажды станут такими, зачем так много о них заботится? Поэтому надо сказать: «Много заботиться не буду».

Один из йогов говорил: «Поскольку ты, тело, являешься подобным лодке драгоценной человеческой жизни, в зависимости от тебя я могу заниматься практикой Дхармы. По этой причине я кормлю тебя». Главная причина того, почему нужно кормить тело, – в зависимости от тела можно развивать ум. Скажите так: «Если ты этого не будешь делать, то я не буду тебя кормить». Это очень интересно. Вы слышите такое впервые. Это абсолютно противоположно тому, как вы думаете. Из-за этого учения ваш ум становится другим.

Сегодня ваш мозг немного запутался. Вы услышали очень много всего нового, чего раньше никогда не слышали. Всё это очень впечатляющее, шокирующее: испытывать радость от пребывания в доме с разбитой посудой, счастливо носить вещи, которые выбросили другие, – для вас это шок. Но это очень хороший шок для сансары. Посредством таких шокирующих действий вы сможете освободиться от сансары. Без таких шокирующих действий вы не сможете избавиться от сансары.

Если Тибет хочет освободиться от Китая, то нам нужно сделать что-то шокирующее. В противном случае, если просто просить у Китая подарить свободу, они ничего не будут делать. Но что-то шокирующее – не посредством насилия. Здесь нет ничего шокирующего. Китайцы знают, что тибетцы могут сделать то-то и то-то, и готовы к этому. Если бы тибетец убил, хотя бы, одного китайца, тибетцев сразу бы назвали террористами. Потом сразу бы тибетский вопрос был закрыт. Поэтому шокирующее – это самосожжение. Из-за этого китайцам очень трудно. Что касается тибетцев, то у них нет другого выбора. Я все время говорю: «Не делайте этого». Это нечто шокирующее для Китая. Что касается их мотивации, то у них хорошая мотивация, чтобы в будущем Его Святейшество Далай-лама вернулся в Тибет, чтобы там возродилось буддийское учение, у них нет плохой мотивации. Если китайские лидеры были бы нормальными лидерами, они думали бы о том, как решить эту

проблему. Поскольку руководство ненормальное, оно не думает о решении этой проблемы. Это не работает.

Вернемся к нашей теме. Далее, следующая главная часть – это отбрасывание причин возникновения неприятного чувства по поводу пребывания в уединении. Это очень важное положение. В настоящий момент у вас есть причины неприятия в отношении пребывания в уединении – из-за привязанности к своему телу, из-за привязанности к удобствам, в которых вы живёте, из-за привязанности к вашей мирской компании. Всё это препятствия, причины возникновения неприятия в отношении пребывания в уединении. Это следующие шестнадцать строчек, которые посвящены устранению причин возникновения неприятия по поводу пребывания в уединении:

«Ибо тело мое будет так же  
Источать это зловоние.  
Из-за смрада даже шакалы  
Не посмеют подойти к нему близко.

Даже цельные кости,  
Рожденные вместе с плотью,  
Распадутся на части.  
Что ж говорить о друзьях и любимых?

В одиночестве рождается человек  
И в одиночестве он умирает.  
Этой горькой участи не разделить никому,  
Так к чему нам любимые, воздвигающие препятствия?

Подобно тому, как странник  
Находит себе пристанище,  
Так и существа, блуждающие по дорогам бытия,  
Находят пристанище в каждом новом рождении».

Устранение препятствий, устранение причин возникновения неприятия по поводу пребывания в уединении – это устранение таких причин, как привязанность к своему телу, привязанность к удобствам, в которых вы живёте и привязанность к компании. Эту привязанность можно устранить, только размышляя о непостоянстве и смерти. Вам нужно думать о том, что однажды ваше тело будет таким разлагающимся и будет источать такое зловоние, что даже шакалы, когда почуют этот запах, будут убегать подальше. Любое рождение заканчивается смертью, однажды наступит смерть, и такое тоже будет возможно.

Когда вы родились, то у вас ничего не было, только это тело. Никакого имущества, ничего другого. Всё, что у вас было, это ваше тело. Вы родились, имея своё тело, которое создано из плоти и костей. Однажды эти плоть и кости также расстанутся с вами. Вы родились, имея только это тело, но даже это тело, кожа, плоть, кости – всё это расстанется с вами. Тогда, если мы говорим о друзьях и родственниках, все они и подавно однажды расстанутся с вами. Зачем же тогда привязываться к телу, привязываться к родственникам, друзьям? Когда вы родились, вы родились одни, и когда вы умираете, вы умираете тоже одни.

Что касается тех страданий, которые вы испытаете в будущем, то другие живые существа забрать их не смогут. Эти друзья и родственники будут лишь препятствием к вашему развитию ума. Все живые существа умирают, меняют своё тело, обретают новое тело. Тогда зачем же привязываться к телу, к друзьям, родственникам и так далее? Размышляя

подобным образом, вы устраняете причины, которые не дают вам развить приятное чувство по поводу пребывания в уединении.

Третья основная глава – это непосредственно наставления по пребыванию в уединении. Следующие шестнадцать строк посвящены этому:

«Пока четыре могильщика  
Не унесли это тело  
На глазах горюющих мирян,  
Удались в леса.

Ни с кем не вода дружбы и не враждуя,  
Буду я пребывать в уединении.  
Все сочтут меня за умершего.  
И когда я и вправду умру, не будет горя в миру.

Никто меня не потревожит  
Горестным плачем  
И никто не отвлечет  
От памятования о Будде.

И потому стану я вести одинокую жизнь,  
Блаженную, лишенную трудностей,  
Ведущую к благоприятному,  
И избавляющую от отвлечения.

Если бы вы могли это запомнить, это было бы очень хорошо. Вы могли бы всё время повторять эти слова, это то, что помогало бы вам развить вдохновение к пребыванию в уединении, однажды всё это материализуется, и вы станете йогиним. «Йогин» означает, что вам нужно готовиться внутри, развивать такую установку, тогда вы будете йогиним. Вы станете настоящим героем. Вы будете жить просто, и будете бороться со своим настоящим врагом, внутренним врагом – омрачениями. Лучшее место для борьбы со своими омрачениями – это уединённое место. Это лучшее место, лучшее поле битвы, именно там вы сможете победить свои омрачения. Нигде в другом месте вы не сможете их победить. Генерал говорит: «Здесь мы не можем победить, мы можем уничтожить врага в том месте, где у нас есть преимущества, в другом месте не получится». Самое лучшее место для битвы с вашими омрачениями – это уединённое место. Это очень благоприятное условие для развития позитивных состояний ума. Благодаря развитию позитивных состояний ума ваши омрачения будут становиться всё слабее и слабее. Благодаря развитию шаматхи ваши омрачения окажутся по-настоящему под угрозой, в опасности. А когда с помощью шаматхи вы разовьёте випашьяну, то ваши омрачения скажут: «Всё, это конец».

Сейчас, когда вы получаете посвящение, когда занимаетесь практикой тантры, ездите повсюду, получаете разнообразные тантрические посвящения, ваши омрачения, в особенности эго, смеются над вами. Если кто-то спросит у вашего эго, у ваших омрачений: «Вы не боитесь? Ведь он получает посвящение, выполняет тантрическую практику, даже ретрит по Ямантаке, ретрит по махамудре, дзогчену», то омрачения ответят: «Ничего, пусть делает, наоборот, еще лучше, он будет думать, что он особенный человек, тантрический практик, что Хинаяна и сутра – это низший уровень. Он будет говорить, что он практик Махаяны, особенно Ваджраяны, а среди Ваджраяны – он практик махаануттарайога-тантры, а это самый высший уровень. Такой человек для нас не представляет опасности. Человек живет в городе, утром идёт на работу, вечером немного занимается садханой, потом смотрит



телевизор, сидит в интернете, потом идёт спать. Там сидят наши агенты, в этом нет никакой опасности. Агенты – это телевизор, интернет. Чего там только нет, всё есть. Поэтому нет никакой опасности».

Когда вы придерживаетесь такой стратегии, о которой говорил Шантидева, – живёте в изоляции, совершаете только добродетели, живёте на подаяние, о такой стратегии омрачения говорят эго: «Не надо это слушать», потому что они боятся. Ваши омрачения сегодня, когда слышат такое учение, начинают бояться. Вы развиваете желание: «Пусть в будущем я смогу пребывать в уединении и бороться со своими омрачениями, разовью шаматху, разовью випашьяну». Затем, когда вы на самом деле разовьёте шаматху и випашьяну, тогда ваши омрачения скажут: «Всё, это конец». Они скажут: «Наступил конец света». То есть, возможно, что для омрачений наступит конец света, но для нашей жизни нет конца света. Наша жизнь всегда будет продолжаться. Омрачения возникают на недостоверной основе. Они возникли из недостоверных состояний ума, из ошибочных состояний ума, поэтому для них есть конец. Для всех позитивных состояний ума, которые имеют достоверную основу, конца не будет, они всегда будут продолжаться. Что касается конца света, то вам нужно понимать, что только то, что возникает на основе недостоверных состояний ума, имеет конец, а всё остальное продолжает существовать.

Если говорить в краткой форме, то, что говорит автор? Автор говорит, что вам нужно развить такую решимость, что до того момента, пока ваше тело не стало трупом, и четыре могильщика на плечах не отнесли его на кладбище, до этого момента я буду пребывать в уединении. Это очень сильное положение для монахов. А вы можете думать: «Пусть я разовью такое чувство». Вы тоже можете так думать, в этом нет ничего дурного. «Если я не смогу поступить таким образом, то хотя бы несколько лет я буду заниматься медитацией, буду пребывать в уединении». Как говорил Миларепа: «Пусть я буду пребывать в уединении, заниматься практикой, а когда умру, никто не будет тосковать по мне. В таком уединённом месте, в лесу, где никто из присутствующих живых существ не будет отзываться обо мне плохо, и я тоже не буду говорить о них ничего, пусть я смогу пребывать в таком месте», – вы развиваете такое вдохновение. Однажды это материализуется, и вы по-настоящему сможете биться с врагами – своими омрачениями.

Теперь, вторая основная глава. Первая основная глава – это отбрасывание привязанности, это мы закончили. Вторая – это отбрасывание нездоровых концепций. Эта тема рассматривается в двух частях.

Поэтому, когда вы развиваете шаматху, одно из благоприятных условий – это иметь меньше концепций. То, что вы стараетесь иметь – это только концепции, связанные с развитием вашего ума, а в отношении всех остальных мирских концепций – вы стараетесь не допускать их в своём уме. Это одно из очень важных благоприятных условий для развития шаматхи. С самого начала вы не допускаете множество глупых концепций в своём уме, в особенности предрассудков, или таких мыслей: «У меня возникла эта проблема из-за того-то и того-то», – всё это глупые мысли. Это суеверия, предрассудки: «У меня беда потому, что вчера сосед посмотрел на меня плохо, кто-то навёл на меня порчу, кто-то на меня плохо смотрит, кто-то мне завидует, и поэтому мне было плохо». Если бы из-за их зависти вам становилось плохо, тогда у вас всегда были бы проблемы. Как из-за чужой зависти вы можете получить проблемы? У вас проблемы, потому что проявляется ваша негативная карма, но об этом никто не думает. Вы говорите, что вы попали в аварию потому, что вам перед этим дорогу перешла чёрная кошка, или, что вы сегодня никуда не пойдёте, будете сидеть дома потому, что чёрная кошка перешла вам дорогу. Всё это предрассудки. Также такие мысли: «Наверное, они так думают, наверное, они такие, наверное, наверное, наверное...», – этому нет конца. Поэтому даже медитацию вы не можете нормально делать. Вы начинаете делать медитацию, но потом приходит одна концепция, за ней вторая. Поэтому большее время вы

летаете туда-сюда в мыслях. Вы забываете объект медитации из-за большого количества глупых, бессмысленных концепций. Их нужно уменьшить. И тогда вы разовьёте очень хорошее благоприятное условие для развития однонаправленного сосредоточения. По мере того, как в вашем уме будет становиться всё меньше таких концепций, суеверий, ваш ум будет приходить в состояние умиротворения. Много мыслей думать не нужно, если я не создал причины, то я не получу результат. Если я создал причины проблем, то я не смогу их избежать, это закон кармы. Поэтому никто не может создать вам проблем. Если я сам создал причины, даже если они этого не хотят, со мной случится беда. Если я не создал причины беды, даже если весь мир хочет, чтобы со мной произошла беда, со мной не случится беды.

Есть учение по карме. Есть четыре характеристики кармы. Если вы это знаете, то все эти мирские концепции: «Наверное, это, наверное, то, все надо делать по феншую», – всё это ерунда. «Это произошло потому, что ваше дерево не направлено на восток, а окна выходят на запад, это всё нужно для гармонии, нужно выстроить круг» – и всю ночь вы двигаете мебель. Потом вы занимаетесь медитацией, думаете: «Почему мне не хватает концентрации? А, феншуй говорит, что окна должны быть с другой стороны», и вы спрашиваете: «Геше-ла, можно я буду жить в комнате, где окна будут с другой стороны, потому что у меня из-за окон в этом направлении не развивается концентрация». Это дурацкая концепция. Поэтому не читайте много про феншуй. Я слышал, что в Москве некоторые женщины ночью начинают менять местами стол, кровать. Муж говорит, что хочет спать, а жена отвечает, что пока нельзя, пока расстановка не соответствует феншую, голова должна быть направлена на восток. Так она мучает мужа, на следующее утро муж не может работать. Кто создал эти проблемы? Феншуй! Также в отношении снов. Вы говорите: «Я видел такой кошмарный сон, у меня выпали зубы, я умру». Всё это глупые концепции.

Есть история о том, как в Тибете человек услышал, что если ты увидишь, что твои ноги пожелтели, то это признак того, что ты умер. Однажды он зашёл в сад, где росло множество желтых цветов, он снял свою обувь и пошёл по ним босиком. Затем он лёг на землю и увидел, что его ступни жёлтые, что ступни пожелтели. Он сказал: «Какой кошмар, это значит, что я мёртв. Говорят, что если ноги пожелтели, значит, ты мёртвый». Он лег, вытянувшись. Рядом шёл человек с ослем, на осле было навьючено очень много поклажи, так, что он сел и никак не хотел встать, человек пытался его поднять, подгонял его. Лежащий человек видел, что тот второй не знает как поднять осла. Он сказал: «Очень жалко, что я мёртв, если бы я не умер, я бы помог, это неправильно, не так нужно поднимать осла». – «Ты не мёртв, помоги мне». – «Ты не знаешь, посмотри на мои ноги» – «Твои ноги жёлтые» – «Это признак того, что я мёртв. Не мешай мне молиться, уходи, я хочу читать молитвы». В конце концов, еле-еле этот человек убедил его, что тот не умер.

Если из-за какой-то мелкой причины вы быстро приходите к какому-то выводу, то это тоже концептуальные мысли. Это бесполезные, вредные концепции. Вы говорите, например: «Этот человек плохой, он такой-то и такой-то», но чаще всего эти выводы нелогичны: «Это нехороший человек, потому что мне так показалось». Все основано на «мне». Большинство ваших концепций, заключений возникают на основе ошибочных, нелогичных выводов. Поэтому, если вы очень точно знаете логику, то все эти нелогичные концептуальные мысли постепенно исчезнут из вашего ума, это будет очень полезно.

Поэтому Дигнанга говорил: «Главная цель, с которой я составил текст по логике, – не для того, чтобы опровергать других людей. Главная причина состоит в том, что все негативные состояния ума возникают из недостоверных состояний ума. А все позитивные состояния ума возникают на основе достоверного познания. Поэтому знать, что является достоверным познанием, а что недостоверно очень важно. Поэтому я написал текст по достоверному

познанию». Для меня тоже, когда я понимаю логику, в моем уме концепций становится меньше. Если что-то нелогично, я с этим не соглашаюсь.

Сегодня некоторые мои ученики попросили меня передать обет – не курить. Это очень хороший вызов. Я им передавал обет – не употреблять алкоголь, а теперь они просят передать обет отказа от курения. Это очень хороший позитивный вызов. Я очень рад этому. Поэтому сегодня я хотел бы передать такой обет всем, кто хочет его принять – это не употреблять алкоголь и не курить. Вам нужно понимать, что курение по-настоящему очень вредно для вашего здоровья. Другой момент, это то, что тот дым, который вы вдыхаете, это нечто очень загрязнённое. Листья табака возникли из-за посвящения вредоносных духов. Если вы курите, то из-за этого дыма белым защитникам очень трудно вас защищать, они не могут приблизиться к вам. Поэтому, если бы вы могли перестать курить, это было бы очень хорошо. В Москве тот воздух, которым вы дышите, достаточно загрязнён. Во всех городах наш воздух достаточно грязный. Зачем же вам еще дышать дымом?

Зачем создавать мучения самому себе? Воздух и так грязный, зачем еще дышать дымом? Для горла это вредно, потом болит голова, другим мешаете – зачем вам это надо? В этом нет ничего красивого. Некоторые люди думают, что курить – это стильно, круто. В этом нет ничего крутого. Сейчас у людей открылись глаза, кто не курит – это джентльмен, курящие люди – это некрасиво. Я хотел бы сказать «спасибо» тому человеку, который попросил меня передать обет – не курить. Теперь благодаря нему все примут обет – не курить. Если вы будете злиться, то не на меня, а на этого человека. Но я не назову вам его имени, поэтому он в безопасности. Но когда спустя год вы спросите имя этого человека, поскольку обнаружите, что это было очень полезно для вас, и захотите сделать ему подарок, всё равно я не назову вам его имени. Сейчас его не поругают и потом подарка он тоже не получит. Он получит только одно – это заслуги. Также это относится к наркотикам. Я знаю, что вы не употребляете наркотики. Но, тем не менее, примите такой обет, что даже не притронетесь к наркотикам, это очень важно, в особенности для молодого поколения.

Здесь, на алтаре визуализируйте Его Святейшество Далай-ламу в облике Будды Шакьямуни. Меня визуализируйте в облике Манджушри. Вокруг нас визуализируйте большое количество будд, божеств. В качестве подарка, в качестве подношения за то учение, которое вы получаете, примите обет неупотребления алкоголя, отказа от курения и что даже не притронетесь к наркотикам.

Это поможет вам уменьшить привязанность. Вначале устраните такую привязанность, это грубая привязанность. Если вы не сможете устранить такую грубую привязанность, то, как же вы сможете устранить тонкую привязанность? Есть множество людей, которых не интересует духовное развитие, и кто бросил все эти привычки. У них нет интереса к духовному развитию, о том, чтобы стать буддой ради блага всех живых существ, об этом даже не говорится, но ради собственного здоровья они не курят, не пьют, даже не прикасаются к наркотикам. Такие люди есть, их много в нашем мире. Вы хотите развивать ум, хотите стать буддой ради блага всех живых существ, даже приняли обет бодхичитты. Поэтому скажите себе: «Почему я не могу соблюдать этот обет, с сегодняшнего дня никогда не буду пить алкоголь, никогда не буду курить». С наркотиками у вас нет трудностей, их вы не будете трогать.

Трижды повторяйте за мной слова, которые означают следующее: «Будды и Бодхисаттвы трёх времен, пожалуйста, послушайте меня. Я по имени такой-то и такой-то, принимаю обет – не употреблять алкоголь, не курить и не употреблять наркотики. Это моё обещание, я буду чисто соблюдать этот обет. Пусть это станет моим подарком Духовному Наставнику, Буддам и Бодхисаттвам». С вашей стороны это лучшее подношение. Соедините руки. С

высоким воодушевлением принимайте этот обет. На третий раз, когда я щелкну пальцами, в этот момент обет – не употреблять алкоголь, не курить и не употреблять наркотики в виде белого света исходит из рта Будды на алтаре, из моего рта, проникает через ваш рот, и остаётся в вашем сердце. Это поможет тому, чтобы у вас появилась аллергия к алкоголю, курению и наркотикам. После принятия этого обета вам не будет нравиться даже их запах. Теперь повторяйте за мной с большой силой духа, громко. Это ваш первый шаг в борьбе с привязанностью. Вам нужно быть достаточно строгими со своими грубыми омрачениями, нужно пресечь их, устранить свои дурные привычки. Чтобы пресечь эти дурные привычки, вам нужно быть достаточно строгими с собой. Таким образом, позже даже тонкие омрачения, привязанность вы сможете контролировать. Тогда все реализации появятся у вас спонтанно. Это стратегия, которой учили великие махасиддхи, великие мастера монастыря Наланда. Не существует лёгкого пути. Не думайте, что это гелугпинский подход, это не так. Это традиция, которой учили в монастыре Наланда. Все последователи Будды таким путем достигали состояния будды. В Тибете нет ньингмапинского учения, кагьюпинского учения, гелугпинского учения или сакьяпинского учения, такого нет. У всего один корень. Корень – это монастырь Наланда. Поэтому всем надо так практиковать. Вначале нужно быть немного строгими с собой.

Вначале вам не нужно быть спонтанными. Это будет невозможно. Потому что вы очень привыкли к негативному поведению. Поэтому, если вы скажете себе: «Мне нужно быть спонтанным, вести себя естественно», то будете сохранять негативное поведение. Поэтому начинающим практикам нужно быть, немного строгими с собой, самодисциплина очень важна. Затем, когда вы достигнете высокого уровня сосредоточения, тогда можно будет расслабиться, тогда постарайтесь быть более спонтанными. Вам нужно пребывать в природе ума, без большого количества искусственной дисциплины. Но это другой уровень. То есть, если сказать, что расслабленное состояние – это ньингмапинский подход, а дисциплина – это гелугпинский подход, то это нонсенс.

Вначале всем необходима определенная самодисциплина, самоконтроль, нравственность, этика очень важна. Но затем, когда вы достигнете высокого уровня сосредоточения, вам нужно будет вести себя спонтанно, расслабиться. Так же, как орёл, если он летит высоко в небе и при этом продолжает использовать крылья, применяет силу, то это мешает его спонтанному полёту. Тогда орёл должен парить спонтанно, естественно летать. В этот момент неважно, к какой школе вы относитесь – к Гелуг или Ньингма, вам нужно вести себя спонтанно. Вначале, к какой бы школе вы ни относились, к Гелуг или Ньингма, значения не имеет, вам нужно быть строгими с собой, нужна самодисциплина. Совершенно одинаково в этом отношении скажут все мастера – и гелугпинские и ньингмапинские. Панчен-лама говорил, что все четыре тибетские школы, в конце концов, сводятся к единому смыслу, потому что все они являются учениками одного Учителя. Самый главный наш Учитель – это Нагарджуна. Нагарджуна и Чандракирти открыли воззрение. Учение по бодхичитте собрал Асанга, нет ни одной школы, которая не согласилась бы с Асангой. Асанга, Нагарджуна и Чандракирти – это наши главные Учителя.